



Te veel en te zwaar is ook niet goed

Hier treft u een overzicht aan van de maten en gewichten die het meest worden gehanteerd. Gewichten worden gemeten naar de inhoud van een eet- en/of theelepel. Beter is het, om net als ik een elektronische weegschaal aan te schaffen voor een nauwkeurige gewicht meting.

1 theelepel = 3 milliliter
1 eetlepel = 15 milliliter
1/8 liter = 125 milliliter
1/4 liter = 250 milliliter
1/2 liter = 500 milliliter
3/4 liter = 1000 milliliter

1/8 cup = 30 ml
1/4 cup = 60 ml
1/3 cup = 80 ml
1/2 cup = 120 ml
2/3 cup = 160 ml
3/4 cup = 180 ml
1 cup = 240 ml
2 cups = 475 ml
3 cups = 700 ml
4 cups = 950 ml

Product	1 afgestreken eetlepel	1 afgestreken theelepel	
aardappelmeel	7 gram		1,5 gram
bloem	7 gram		1,5 gram
boter	15 gram		-
suiker	12 gram	2,5 gram	
maizena	7 gram	-	

melk	15 gram	-
olie	12 gram	-
paneermeel	6 gram	-
rijst	15 gram	-
water	15 gram	3 gram
zout	15 gram	3 gram